کھانسی کا علاج (خلاصہ) تفصیل کے لیے انگلش آرٹکل پڑھو

Cough remedy-Parts 1,2,3 (Summary)

How to stop coughing in 3 to 4 Minutes? (إِنْ شَآءَ اللّٰہ)

http://muslimislambooks.blogspot.com

بحوالہ (۱) قرآن مجید [وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ(۲۶/۸۰ الشعراء)]

(۲) کتب احادیث صحیح بخاری، مسلم، ابوداؤد

(۳) میڈیسن آف پروفٹ صلی اللہ علیہ وسلم (امام ابن قیم الجوزیہ)

(۴) طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم (امام جلال الدین السیوطی)

(۵) مختلف میڈیکل کتب، رسالہ، میگزین وغیرہ

نوٹ۔ اگر کھانسی ۷ دن سے زیادہ ہو تب ڈاکٹر کے پاس رجوع کریں

کھانسی کے اقسام (۱) گیلی کھانسی۔ جس میں بلغم آتا ہے

(۲) خشک کھانسی ۔ الرجی گلے میں خراش، گرد یا غبار یا سگریٹ کے دھویں سے ہوتی ہے۔

(۳) دائمی کھانسی

کھانسی کے لیے مفید چیزیں

(۱) کچی ادرک دانتوں سے کتر کر چباؤ اسکا جوس ننگلو بالخصوص کھانے کے فوری بعد

(۲) گولڈن کشمش یا منقی کے ۲۱ سے ۳۰ دانے چباؤ اسکا جوس ننگلو

(۳) ناک سے سانس لینا ضروری ہے

(۴) پانی کا زیادہ استعمال ضروری ہے پانی بلغم کو پتلا کرتا ہے حلق اور میوکس ممبرین mucous membrane کو خشک نہیں ہونے دیتا اور بکٹیریہ bacteria وائرس virus (جراثیم) کو باہر خارج کرتا ہے

(۵) شہد کھانسی کو روکنے کے لیے بہت مفید ہے نہار پیٹ ایک چمچہ پی لیں یا شہد میں پانی ملا کر ابال کر پتلا کرلیں اس میں لیموں کا رس ملائیں اور چائے کی طرح پی لیں لیمو کی ترشی بلغم کو گھول دیتی ہے اور گرم پانی بلغم کو پتلا کر دیتا ہے اور شہد حلق کو کوٹنگ کر دیتا ہے

(۶) آدھا چمچا (کھانے کا بڑا چمچا) میتھی کے خشک دانے ایک پیالی پانی میں ملا کر ابال لیں اور گرم چائے کی طرح پی لیں ابلے ہوے دانے چبا کر کھالیں یہ بلغم کو گھول دیتا ہے اور اس سے دمہ آستمہ

asthma اور سانس کی دشواری اور خشک اور دائمی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے

(۷) چکن سوپ میں کالی مرچ اور ادرک اور لہسن ملا کر پینے سے خشک اور دائمی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے

(۸) گرم نمکین پانی کے ساتھ یا betadine mouth wash غرارہ مفید ہے

(۹) کلونجی ۷ سے ۹ دانے پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر ناک میں چند خطرے ڈالیں

پرہیز۔ جب تک کھانسی ختم نہ ہو ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا ضروری ہے

(۱) ٹھنڈا پانی اور سوفٹ ڈرنکس کھانسی میں نہیں پینا چاہیئے

(۲) دودھ، دہی اور پنیر کھانسی میں نہیں پینا چاہیئے

(۳) تیل میں تلی ہوئی اشیاء کھانسی میں نہیں کھانا چاہیئے

(۴) پالک ، دہی کی کڑی، مچھلی کھانسی میں نہیں کھانا چاہیئے

(۵) سگریٹ عام وقت اور بالخصوص کھانسی میں نہیں پینا چاہیئے

(٦) گرم دھوپ، گرد و غبار، چولے کا دھواں، عطر کھانسی والے

دور رہو

(٧) جب بھی بلغم آئے تھوک دو اور ناک اور حلق پانی سے

صاف کرلیں

تالیف۔ مرزا احتشام الدین احمد (انڈین۔ حیدر آبادی)

Mobile Phone – (00966) 509380704

Email:

mirzaehtesham1950@gmail.com

.